

# Trygg start

## Inkluderingsverktyg för aktivitetsarrangörer

Lokal samverkan fysisk aktivitet Nordost

[Johan.sjostrom@vgregion.se](mailto:Johan.sjostrom@vgregion.se)

Centrum för fysisk aktivitet



# Trygg starts syfte

- Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
- Att öka samhällets hållbarhet



# Trygg starts mål

- Att ge verksamheter verktyg att kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
- Att anslutna aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



# Trygg start är för aktivitetsarrangörer som...

- vill ge fler en trygg start i rörelse och träning
- möter alla olika åldrar
  - Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
  - Ideell, privat och offentlig



# Trygg start-paketet

- Kunskap och tips på [vgregion.se/tryggstart](https://vgregion.se/tryggstart)
- Nyhetsbrev
- Nätverksträffar
- Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
- Plats i Rörelseguiden, [vgregion.se/rorelseguiden](https://vgregion.se/rorelseguiden)
- Tillsammans känsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!

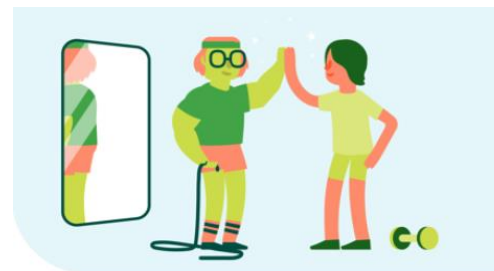


Diplom!

# Hemsidan

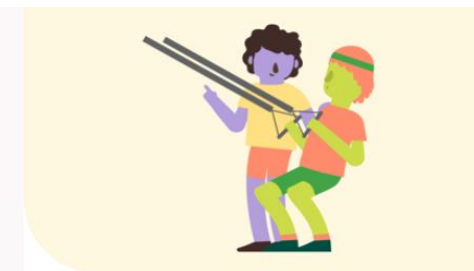
- Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
- Inspiration: verktyg och goda exempel

[vgregion.se/tryggstart](http://vgregion.se/tryggstart)



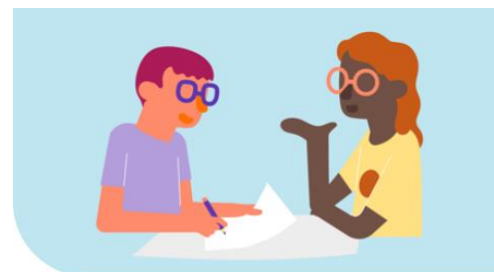
## **Social miljö**

Om koder, regler och jargong.



## **Förhållningsätt**

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



## **Organisation**

Om resultat, prestation och progression.



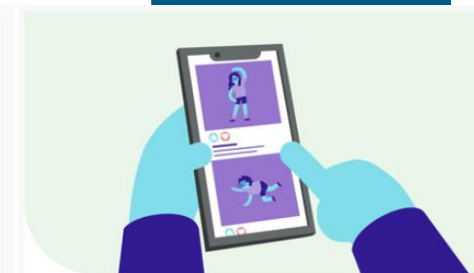
## **Avgifter och resurser**

Om individers olika förutsättningar och om stödmöjligheter.



## **Kännedom om individuella behov**

Om individuella och särskilda behov.



## **Information och kommunikation**

Om att hitta och anmäla sig till en aktivitet.

# Hemliga sidan 😊

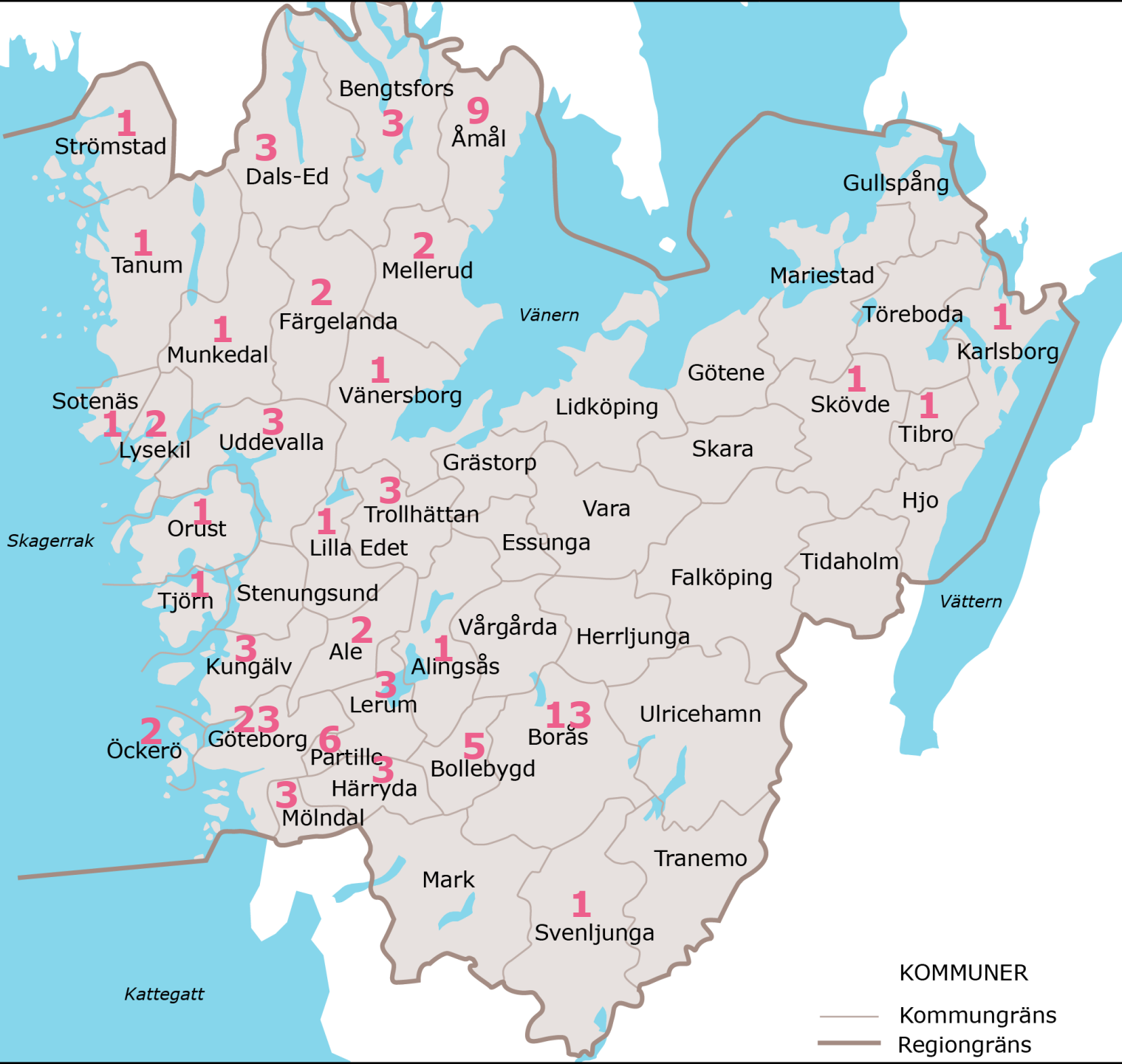
[vgregion.se/tryggstartcertifierad](https://vgregion.se/tryggstartcertifierad)

- Nyhetsbrev
  - Prenumeration och avprenumeration
- Officiellt Trygg start material
  - Texter och bilder till hemsidor och sociala medier
- Nätverk
  - Inbjudningar och anteckningar
- Fördjupning
  - Läsning, lyssning och utbildning



# Aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start per kommun

2026-01-01



KOMMUNER

— Kommungräns

— Regiongräns



